ESPAÑOL

gastronomía Aragonesa

GASTRONOMÍA ARAGONESA

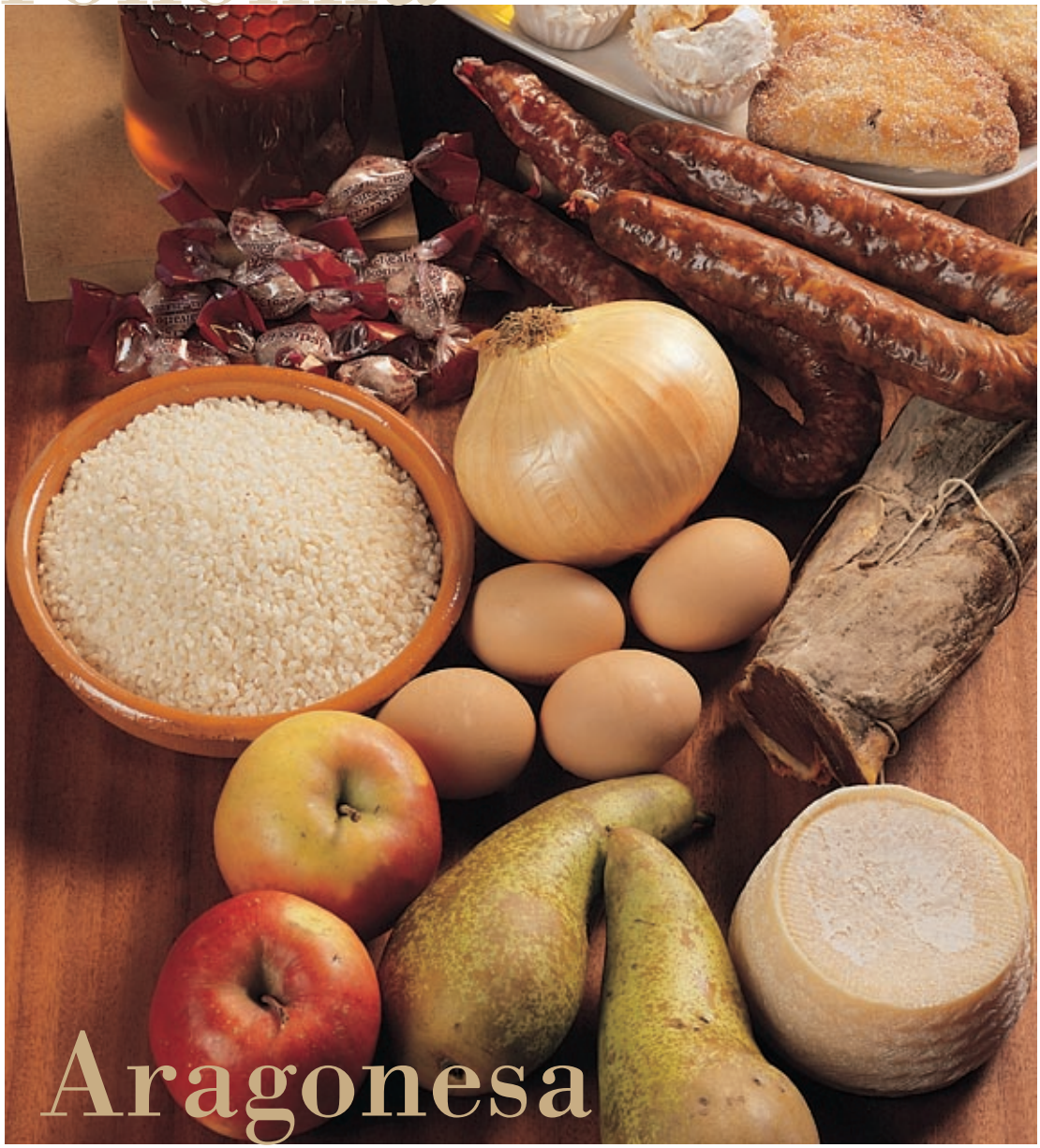
La comunidad autónoma aragonesa, más que una despensa, posee un patrimonio gastronómico forjado por el legado de los distintos pueblos que por ella han pasado. Conserva una identidad propia que, con el paso del tiempo, se ha provisto del mercado de abastos que le ha brindado su tierra. Estas señas identificativas están determinadas por el producto y su posterior transformación en la cocina, lo cual desemboca en lo que hoy conocemos como recetario clásico.

Al igual que cualquier cocina regional, se reconoce como autóctona aquella que se elabora con los productos originarios que nacen en el marco territorial de la comunidad autónoma. Y en Aragón la diferenciación geográfica que existe desde las altas cumbres del Pirineo oscense, hasta el Sistema Ibérico turolense, hace que surjan productos de lo más variado. Son ellos mismos los que poseen tantos contrastes como la propia orografía del territorio.

La cocina aragonesa, incorporando un amplio directorio de productos, se fundamenta en guisos populares que varían en función de la zona donde se elaboran. Bien sean carnes, verduras, pescados o legumbres, componen el credo de una cocina que en estos momentos se encuentra en una etapa de transición actualizando el antiguo recetario. No se olvidan los sabores que, durante décadas, han borboteado en las cazuelas y pucheros de toda la comunidad, pero se aligeran, se armonizan y se equilibran manteniendo siempre la honestidad y la personalidad que la distingue.

Edita: Diputación General de Aragón. Dpto. de Industria, Comercio y Turismo
Textos y diseño: Barbacil Comunicación
Impresión: Álcali. Aragonesa de Papel Continuo y Formularios, S.L.

gastronomía



LA COCINA ARAGONESA TRADICIONAL

En Aragón conviven, al igual que en otras comunidades autónomas, varias cocinas y formas gastronómicas: la tradicional, clásica y privada, por un lado y la pública, innovadora y renovada por otro. Para hablar de la tradicional, de la que siempre ha estado presente en los pucheros y fogones de las casas aragonesas, nada mejor que recurrir a las opiniones de Dionisio Pérez (Post - Thebussem), periodista gaditano que tanto contribuyó a la divulgación de la cocina española y que en su libro *Guía del Buen Comer Español* en el año 1929 nos ofrecía una visión de la cocina aragonesa de la que extraemos algunos párrafos. «Al hablar de Aragón y de la inmediata Navarra, que en el comer parece más aragonesa que vasca, así como alguna parte de La Rioja, se excluye desde luego esta triunfadora capital llamada Zaragoza... y que aun rindiendo culto a la cocina regional aragonesa y teniendo siempre a punto de ofrendar al forastero sus inigualables pollos a la chilindrón y sus costillas de cordero y sus anguilas y borrajas, rinde verdadero acatamiento, desde muy de antaño, en sus hoteles y restaurantes y en las casas de su noble señorío y de sus industriales y labradores adinerados, a las leyes y prácticas de buen comer internacional. Ninguna otra cocina regional aparece más característica, más apropiada y acomodada al pueblo que la creó y la utiliza. Es, acaso, la más sencilla de España. El cordero que se cría es simplemente gustoso. Sus costillas asadas a la parrilla es el más frecuente plato del pueblo aragonés. En sus huertas se producen legumbres y hortalizas del tal ternura y sabor que basta cocerlas y rehogarlas luego en aceite del muy exquisito que se produce en Alcañiz y en todo el Bajo Aragón, para gustar uno de los más deleitosos platos que pueden servirse en toda Europa. En ningún lugar como aquí puede conocer el viajero la borraja, bravía planta de las vertientes del Moncayo. Completa este cuadro de abundancia la cantidad y excelente calidad de las frutas que se producen en las provincias de Zaragoza y Teruel: la duraznilla, el melocotón de Calanda, la ciruela claudia, la pera Don Guindo y las exquisitas manzanas de las variedades: "verde doncella", "hotel", "miguela", "helada" y "camuesa", además de sus alberges y cerezas, por no hablar de sus vinos.»

Paella de la huerta elaborada por Adoración Fontcuberta de la Fonda Alcalá de Calaceite.

Platos de la cocina tradicional aragonesa

B Bacalao al ajoarriero.
Bacalao desmigado frito con ajos y luego mezclado con patatas, cebollas y huevos batidos.

B Bisaltos a la casera.
Variedad de guisantes que se comen con vaina incluida cocidos y rehogados con aceite de oliva virgen extra.

B Boliches de Embún.
Variedad de judía blanca de esta población oscense que se come cocida a fuego lento con cebolla, zanahoria, puerro, laurel, ajo, morro de cerdo, chorizo, aceite de oliva, agua y sal.

B Borrajas.
Es la verdura más singular y apreciada en Aragón. Del género borago y de la especie officinales es una planta herbácea anual, con una potente raíz y de tallo grueso y carnoso. Se come de muchas formas, sobre todo cocida, con patata y rehogada con aceite de oliva.

C Caracoles.
Los aragoneses son muy aficionados a los caracoles. No en vano, una de las recetas más antiguas aparece en el libro del franciscano aragonés Juan Altamiras, en el siglo XVIII.

C Conejo en salmorrejo.
Receta conocida desde hace más de cuatrocientos años. Guiso con cebolla, ajo, zanahoria, harina, sal, especias y hierbas aromáticas. Se sirve con arroz blanco o puré de patatas.

C Crespillos de borraja.
Hoja tierna de borraja sumergida en una mezcla semilíquida de huevos batidos con azúcar y harina y frito todo en puro aceite de oliva de la última cosecha.

G Guirlache.
Turrón típico de Zaragoza a base de almendras y azúcar.

M Magras de jamón con tomate.

P Pollo a la chilindrón.
La chilindrón es la salsa más emblemática de todo Aragón y se hace a base de tomate, cebolla, pimiento rojo y jamón rehogado en aceite de oliva en el que se ha frito un ajo.

R Recao de Binéfar.
Recao, en Aragón, es guiso o comida completa. El de Binéfar, población del Alto Aragón, es el más famoso y se hace a base de judías blancas, ajo, cebolla, laurel, pimienta o pimentón, patatas y arroz.

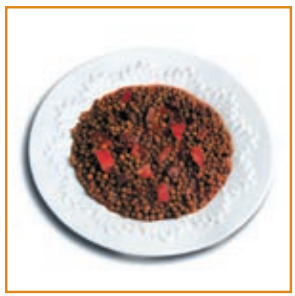
T Truchas a la molinera.
Abundantes son los ríos trucheros en Aragón y esta fórmula es la mejor para la preparación de las de tamaño mediano. Fritas en sartén con aceite o manteca de vaca y jugo de limón.

P Pollo a la chilindrón.

C Crespillos de borraja.

B Bacalao al ajoarriero.

B Boliches de Embún.



B Bisaltos a la casera.

B Borrajas con Jamón de Teruel.

LA COCINA RENOVADA ARAGONESA

Autores como el periodista especializado José Carlos Capel o el investigador y editor José María Pisa han alabado la cocina actual aragonesa. Dice Capel de ella en el prólogo de *El Gran Libro de la Cocina Aragonesa,* de Juan Barbacil, en el año 2001: «Existen evidencias claras de los enormes progresos que en el transcurso de los últimos años han realizado los restaurantes de la Comunidad Autónoma de Aragón. En la estructura de sus recetas, en su bagaje técnico y en su composición estética, confluyen todos los factores que apuntan hacia el concepto de modernidad en su sentido más amplio. Nunca como ahora la hostelería aragonesa se había enfrentado al futuro con un bagaje tan sólido y un espíritu de superación tan definido. Lo demuestra la actitud y ambición que se aprecia en los profesionales que trabajan en los restaurantes de la región sumidos en un empeño colectivo por mejorar la oferta de sus respectivos establecimientos. Varios aspectos colocan a la cocina aragonesa en una posición preferente para la consecución de objetivos cada vez más ambiciosos. En primer lugar la envergadura de su despensa. Por muchas y variadas razones se equivocan de medio a medio los que piensan que el recetario popular aragonés se circunscribe a las migas con uvas, el pollo a la chilindrón, los huevos al salmorrejo, los potajes de legumbres y las menestras de verduras. Detrás de estos platos hay una fantástica colección de recetas populares susceptibles de constituir una fuente de inspiración y un punto de evolución decisivo para las recetas de años venideros. Aun así, lo que más llama la atención en las tres provincias aragonesas es su capital humano. Cocineros, ayudantes en los fogones, pasteleros, profesores de escuelas de hostelería y periodistas especializados, andan inmersos en estos momentos en el empeño de hacer avanzar una de las cocinas más interesantes, sabrosas y auténticas del variopinto mapa ibérico».

Crema de remolacha tibia y crema de patatas con huevos escalfados de codorniz y crujiente de Jamón de Teruel (receta de Luis Arrojo. Restaurante Don Pascual)

Platos de la cocina actual aragonesa

E Ensalada de borrajas con muslos de pichón en escabeche de tomillo.
(Miguel Ángel Revuelto. Restaurante Gayarre. Zaragoza).

C Cardo con paticas de ternasco, salsa de almendras y espárragos verdes.
(Fernando Abadía. Restaurante Las Torres. Huesca).

A Actualización del Recao del Alto Aragón en tres cocciones diferentes.
(Sergio Costas. Restaurante Las Lanzas. Zaragoza).

A Arroz con hongos y trufa.
(Merche Aldanondo. La Cocina Aragonesa. Jaca)

C Crema fría de Melocotón Tardío de Calanda con crujiente de Jamón de Teruel con Denominación de Origen y espuma de chantilly.
(Domingo Mancho. Doña Taberna, Zaragoza).

T Turbante de trucha con ajoarriero de espárragos y gambas.
(Ángel Conde. El Chalet. Zaragoza).

T Turbante de trucha con ajoarriero de espárragos y gambas.

C Crema fría de Melocotón Tardío de Calanda con crujiente de Jamón de Teruel con D.O. y espumilla de chantilly.

E Ensalada de borrajas con muslos de pichón en escabeche de tomillo.

C Cardo con paticas de ternasco, salsa de almendras y espárragos verdes.

A Actualización del Recao del Alto Aragón en tres cocciones diferentes.

A Arroz con hongos y trufa.

Platos de la cocina actual aragonesa

L Lomo de gamo asado con trufas de Graus y aceite de pistachos.
(Sergio Azagra. Restaurante Flor. Barbastro Huesca).

L Lomo de Ternasco de Aragón asado al aroma de colmenillas y manzanas reinetas caramelizadas.
(Manolo Rodríguez. Complejo Hostelero Sella. Villanueva de Gállego. Zaragoza).

M Manitas de cerdo con pulpa de ajos asados y puré de melocotones glaseadas al vino tinto del Somontano.
(José Ignacio Acirón. La Bastilla. Zaragoza).

C Carrillera del Valle de Tena con foie.
(Miguel López. Restaurante Elíseos. Zaragoza).

M Milhojas de pechuga de corral y magras en chilindrón con tomate Concassé y piquillos verdes.
(Jesús Gea y Jorge Lara. Club Náutico. Zaragoza).

M Mousse de vino con crujiente de pan y queso de cabra caliente.
(Sara Gaibar. Alcañiz. Teruel).

M Melocotón de Calanda asado al vino tinto y su propio granizado.
(Miguel Ángel Aliaga. Restaurante El Cachirulo. Zaragoza).

L Lomo de gamo asado con trufas de Graus y aceite de pistachos.

L Lomo de Ternasco de Aragón asado al aroma de colmenillas y manzanas reinetas caramelizadas.

M Manitas de cerdo con pulpa de ajos asados y puré de melocotones glaseadas al vino tinto del Somontano.

M Melocotón de Calanda asado al vino tinto y su propio granizado.

M Mousse de vino con crujiente de pan y queso de cabra caliente.

M Milhojas de pechuga de corral y magras en chilindrón con tomate Concassé y piquillos verdes.

C Carrilera del Valle de Tena con foie.

Arroces

arroces

Es en la gastronomía ese ingrediente del que nunca se puede prescindir y en Aragón no es algo nuevo. Nuestra región es en estos momentos la quinta comunidad productora de España. Los regadíos aragoneses anegan los campos y dan el grano autóctono, claramente diferenciado del que se produce en el resto del país.

El arroz casa bien con todo, posee un valor polivalente. En postres, como el arroz con leche, sobre el que existe una receta aragonesa del siglo XVIII, en platos en los que se combina con legumbres, caso de las lentejas con arroz, un plato típicamente aragonés, junto con legumbres, como el empedrado de Albarracín, que también incorpora bacalao y olivas negras e incluso con otras preparaciones típicas aragonesas. Este es el caso del farro de farina o del arroz con tordos, especialidades que gozan hoy en día de gran predicamento en la restauración más avanzada.

Carnes

carnes

Cordero, cerdo, vacuno y aves conforman el amplio mercado cárnico aragonés. Al ser región de interior, Aragón basa gran parte de su cocina en carnes de mil y un tipo. Dentro de estas destaca el ternasco, como se conoce aquí al cordero de corta edad, y el popular jamón de Teruel. Ambos grupos poseen la Denominación de Origen, cuyo sello de garantía, calidad y procedencia, los ha convertido en unos de los productos emblemáticos de esta Comunidad Autónoma. También es importante la carne de vacuno de Aragón que se cría en las más de 300 ganaderías repartidas por toda la geografía. Y puesto que el Pirineo oscense constituye una extensa reserva de jabalís, ciervos y corzos, la caza forma parte de un buen número de platos clásicos aragoneses.

Tradiciones tan asentadas como la matacía, hacen de la carne en Aragón una excelente fuente de riqueza tanto gastronómica como cultural.

Condimentos y especias

condimentos y especias

Dice José María Pisa en su obra *Alimentos de Aragón. Un patrimonio cultural* que «desde hace bastante tiempo se observa una mayor presencia de especias y hierbas aromáticas en la cocina moderna. Tras el fracaso de la mal llamada nueva cocina, parece ser que por fin crece el deseo de que los alimentos salgan a la mesa con sus sabores mas originales. En ese mismo sentido se busca que los aromas procedan también de los productos más naturales y legítimos. Podría ser como una vuelta a la cocina antigua. El gengibre, la nuez moscada, el cilantro, la canela, la albahaca están influyendo en la que ya se ha denominado la cocina de los aromas».

Albahaca, alcaparras, anís, azafrán, canela, clavo y pimienta son algunas de las que no deberían abandonarse en Aragón pues históricamente se han utilizado en nuestro territorio. Igualmente ocurre con el té de Aragón que se cultiva en Torrecilla de Alcañiz, Castelserás, Valdealgorfa, Codoñera, Alloza, Híjar, Peñarroya., Aranda de Moncayo, Rambla del Gállego, Castellote y en El Plano, término municipal de Alcañiz.

Dulces

El catálogo es tan amplio que tan sólo citaremos las elaboraciones más famosas. Tortas de Ayerbe, castañas de Huesca, tortas de alma del Maestrazgo, coc de Fraga, trenza de Almudévar, guirlache de Zaragoza, pastel Biarritz de Barbastro. Y desde luego los roscones de San Valero, patrón de Zaragoza que se consume en su honor el 29 de enero, y los de reyes el día 6 del mismo mes.

Legumbres

En Aragón nunca han faltado platos que presentan a las legumbres bajo la fórmula de potajes, cocidos y ollas podridas tradicionales o haciendo buenas migas con distintos tipos de pescado e incluso como ingrediente de las ensaladas o en guarnición. Siempre han estado presente tanto en los recetarios populares, como en los revisados.

En la provincia de Huesca, los «recaos» siempre constituyeron un plato muy recurrido. El de Binéfar incorpora judías, patatas, arroz, carne, tocino, jamón y embutidos caseros. Pero han sido los boliches de Embún, en el valle de Echo, y las judías de Luco de Jiloca, en Teruel, unas de las legumbres que mayor importancia han cobrado. Las lentejas, por su parte, son un compañero inseparable del arroz en tierras aragonesas. Su matrimonio constituye un sencillo hallazgo gastronómico. Las humildes y nutritivas legumbres han recorrido pues un largo camino hasta pasar de los platos clásicos a los nuevos recetarios actualizados.

Pescados

En Aragón se consume pescado desde siempre, por varios motivos: por la abundancia de ríos trucheros y embalses, y por el descubrimiento del hombre al secar, salar o ahumar los peces pescados mar adentro y transportados sin ningún tipo de deterioro.

El pescado marítimo estuvo dirigido durante siglos hacia la realeza, mientras que el pueblo llano tuvo que conformarse con los peces que tenía más cerca, principalmente truchas, lampreas y anguilas. La trucha, el congrio y la anguila dieron lugar a un extenso recetario con innumerables formas de preparación. Con el bacalao, ya sea fresco o en salazón, ha pasado algo similar: que las recetas para convertirlo en un plato suculento han surgido por doquier. Entre todas ellas, la del bacalao al ajoarriero ha triunfado en toda la línea de flotación.

Comoquiera que fuera, la riqueza de los mares siempre ha llegado a Aragón.

Postres

postres

Todos los pueblos aragoneses tienen un dulce propio y exclusivo. Las creaciones autóctonas de repostería se identifican de tal manera con la localidad donde se hacen que muchas veces se pegan al topónimo con glotona contumacia. De la «a» de almojábana a la «z» de zufarico, o, lo que es lo mismo, de la «a» de Albarracín a la «z» de Zuera, que es donde se hacen respectivamente estos dulces, sólo el abecedario puede contener la inabarcable variedad de la repostería aragonesa, pues serían necesarios varios tomos de voluminosos recetarios para atrapar los confites ideados en los obradores de la comunidad.

La capacidad inventiva de los pasteleros sorprende todavía más cuando se sabe que la lista de ingredientes básicos de la confitería tradicional se reduce a unos pocos productos: harina, azúcar, miel, huevos, almendras y aceite.

Quesos

quesos

Ruperto de Nola en el siglo XV ya cita el Queso de Aragón como si de una Denominación de Origen se tratase y el propio Cervantes en *El Quijote* nombra el queso de Tronchón como una referencia o arquetipo. Pedro González Vivanco, de la Academia Aragonesa de Gastronomía, en su discurso de ingreso en la misma leído el pasado 26 de febrero de 2002, comenta que «en todo el Campo de Cariñena y probablemente en todo Aragón, se consumía el queso fresco elaborado con leche de cabra cruda y cocinado a la plancha. El saber popular se adelanta a la ciencia indicándonos la zona donde más fácilmente encontraremos la *Brucella melitensis*. El consumo de queso muy curado ligeramente aliñado con aceite de oliva virgen parece ubicarse en la zona del Maestrazgo. También son propias de esta zona las flaons – empanadillas de queso fresco – , aunque en este caso provienen claramente de las almojábanas árabes. Finalmente el queso de Aragón tiene el honor de ser el invitado en la llamada Sopa de Aragón, plato de rancio abolengo, citado por Martiño y probablemente el primer plato culinario en donde se utiliza la palabra Aragón para distinguirse de otros platos de cocina». Y en ese mismo texto da una detallada relación de quesos producidos en nuestra Comunidad Autónoma en estos momentos. Casi treinta productores aparecen detallados a lo largo de las tres provincias aragonesas que elaboran quesos a partir de leches de vaca, cabra y oveja, y en todos los tipos, tanto frescos como curados.

Sopas

sopas

El catálogo sopero aragonés no se acaba en las migas y en las sopas de ajo y pan, como se le conoce habitualmente. De antiguo se tomaban en la región sopas de berros, de puerros y fideos, caldos de gallina y de borrajas y sólidos potajes en los que confluyen todos los productos imaginables de la huerta, del corral y de los campos. Antes de la invasión de la pasta italiana, los fideos, por cierto, se hacían en harineras aragonesas, ya que la riqueza cerealística de la región había dado lugar a una industria agroalimentaria propia.

Pero las sopas han ido quedando arrinconadas al hogar por distintos motivos, quizá porque su aparente sencillez no encaja en los modernos hábitos alimenticios. Los practicantes de la alta cocina las miran por encima del hombro, como a intrusas de baja cuna en unas cartas reservadas a especialidades de alta alcurnia.

Trufas

trufas

Desde comienzos de diciembre hasta marzo, se dan cita una noche a la semana compradores y vendedores en Graus y Mora de Rubielos que junto con Vic y Morella son los mercados de trufas más importantes de toda España. La provincia de Teruel es la primera productora nacional con unas 15 toneladas que salen de las cuatro zonas truferas; Maestrazgo, Sierra de Gúdar, Javalambre y zonas montañosas del Bajo Aragón y Matarraña. En la estación de Mora de Rubielos se marca el precio de la trufa de toda España. La provincia de Huesca tiene el área productiva en las comarcas de Ribagorza y zonas del Sobrarbe, Graus, Benabarre y Aínsa.

Al no salir a la superficie su localización se convierte en una tarea difícil para la cual se utilizan perros adiestrados que no son de ninguna raza especial sino que su dueño les enseña a encontrar por el olfato el preciado hongo.

Verduras y hortalizas

verduras y hortaliza

Aragón es la comunidad autónoma interior que mayor número de kilómetros de ríos posee. Las aguas del Ebro, el Gállego, el Huerva, el Cinca y otros tantos, bañan las huertas de las riberas extendiendo una alfombra natural de verduras y hortalizas. Y crecen en unas tierras duras, escasas de lluvias y agitadas por los vientos.

Cebollas de Fuentes de Ebro, acelgas de la zona del Jalón, ajos de Bardallur, o cardos de Muel y Mozota, son algunas de las muestras geográficas de la huerta aragonesa. Mención aparte merece la borraja, cien por cien aragonesa, con la que se elaboran digestivos primeros platos y, rebozadas y fritas, unos dulces conocidos como crespillos, típicos de Barbastro.

La huerta es la alegría de esta tierra de paisajes agrestes. Alegría para la vista y también para el paladar, pues proporciona frutos y placeres sencillos.

Vinos de la Tierra

vinos de la tierra

La mención vinos de la tierra se extiende ya por un buen número de municipios de Aragón. En total son seis zonas las que utilizan esta denominación para elaborar vinos de calidad que se sitúan en un grado inferior a las denominaciones de origen: Bajo Aragón, Campo de Belchite, Valdejalón, Valle del Cinca y Ribera del Gállego - Cinco Villas. La comarca de Valdejalón es la más grande con unas 3.000 hectáreas de viñedo. Le sigue el Bajo Aragón con una superficie de 2.493 hectáreas, mientras que Campo de Belchite tiene 1.820. Valle del Jiloca supera las 2.150 hectáreas y Ribera de Gállego - Cinco Villas supera las 2.500 hectáreas. Muy por debajo se sitúa Valle del Cinca con 140 pero en breve se espera una ampliación importante debido a la entrada de capital foráneo en esta zona. Las variedades más utilizadas son la garnacha, el cabernet sauvignon y la merlot.

Huevos al salmorrejo

4 filetes de lomo en conserva
4 huevos
1 diente de ajo
1 cucharadita de harina
4 trozos de longaniza en conserva
8 espárragos cocidos y su jugo
1/2 cucharadita de pimentón dulce
perejil picado
vinagre
sal

← *ingredientes*

Preparación:
En la misma cazuela de barro que vaya a utilizarse para hacer los huevos, freír los trozos de lomo y longaniza y retirarlos cuando estén ligeramente dorados. En la misma grasa dorar el ajo y el perejil picados. Incorporar la harina, dar unas vueltas y retirar del fuego, añadir entonces el pimentón, volver a poner la cazuela sobre el fuego con las carnes en el fondo, mojar con un poco de agua de cocer los espárragos y dejar que se haga a fuego suave durante 5 minutos más. Agregar unas gotas de vinagre, colocar los espárragos formando cuatro huecos y depositar un huevo en cada uno de ellos. Tapar la cazuela y dejar que cuajen las claras. Sazonar y servir.

ÁNGEL HERNÁNDEZ
LA RINCONADA DE LORENZO - Zaragoza

huevos al Salmorrejo

Bacalao al ajoarriero

1 kg de bacalao desalado
8 dientes de ajo
1 cebolla
4 patatas grandes
3 yemas de huevo
aceite
sal

← *ingredientes*

Preparación:
Asar el bacalao a temperatura media en trozos un tanto gruesos. Una vez reblandecido, se saca del horno y se desmiga en tiras, despreciando la piel y las raspas. Lavarlo en varias aguas y escurrirlo para que suelte toda el agua que lleva. Calentar el aceite en cacerola de barro, poner los ajos bien cortados y antes de que tomen color, agregar el bacalao desmigado. Dejar rehogar despacio procurando que no se seque. Añadir las yemas de huevo y revolver todo. Aparte preparar las patatas y la cebolla cortadas como para tortilla, saltear en la sartén y servir mezcladas con el bacalao.

FAMILIA LACAMBRA
RESTAURANTE CASA EMILIO - Zaragoza

bacalao ajoarriero

Pollo a la chilindrón

1 pollo grande
2 dientes de ajo
4 pimientos rojos
200 g de jamón magro
1 cebolla
750 g de tomate
aceite de oliva del Bajo Aragón
sal
pimienta

← *ingredientes*

Preparación:
Limpiar y chamuscar el pollo y trocearlo. Dorar los ajos en una cazuela con un poco de aceite de oliva. Salpimentar los trozos de pollo y dorarlos en la misma cazuela. Incorporar el jamón cortado en daditos, la cebolla muy picada y los pimientos en tiras o cuadrados. Rehogar unos minutos para que se mezclen los sabores y agregar los tomates, previamente pelados y despepitados, picados menudamente. Sofreír a fuego muy suave hasta que la salsa tenga aspecto de fritada.

ÁNGEL HERNÁNDEZ
LA RINCONADA DE LORENZO - Zaragoza

pollo a la chilindrón

Arroz con tordos (casolada)

ingredientes

4 tordos
350 g de broquil verde
200 g de arroz
1 cebolla
4 dientes de ajo
1 patata
aceite de oliva del Bajo Aragón
1 litro de agua
sal
pimienta

arroz con tordos

Preparación:
En primer lugar, sofreímos ligeramente los tordos y la costilla de cerdo en una cazuel de barro. A continuación añadimos la cebolla y los ajos picados. Dejamos sofreir todo junto durante 15 minutos, añadimos las patatas cortadas a dados y el arroz que también lo sofreiremos durante 5 minutos. Pasado este tiempo lo cubrimos con agua hirviendo, rectificamos de sal y pimienta, añadimos el broquil y lo dejamos hervir durante 15 minutos.

ADORACIÓN FONTCUBERTA
FON T ALCALÁ - Calaceite - Teruel

Boliches de Embún guisados a la antigua

ingredientes

(4 personas)
200 g de boliches de palo
200 g de boliches negros
200 g de boliches sin palo
200 g de boliches viejos
4 cabezas de ajo
1 cebolla gorda
4 zanahorias
2 puerros gordos
aceite del Bajo Aragón
perejil
sal

boliches de embún...

Preparación:
Poner en remojo 24 horas, siempre por separado. En cuatro perolas colocar los boliches y en cada recipiente una cabeza de ajos, una zanahoria, un trozo de puerro y un buen chorro de aceite de oliva. Cocer a fuego lento hasta que tengan una textura mantecosa. Sazonar un refrito de cebolla, perejil picado y sal.
Es recomendable cocer los boliches con agua mineral de baja densidad en calcio.

MARCELO PERJOVICH
RESTAURANTE LA VENTA DEL SOTÓN - Esquedas - Huesca

Mostillo

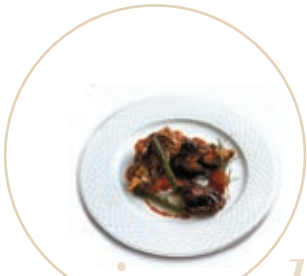
ingredientes

400 cc de mosto concentrado
25 g de almendras crudas con piel
10 g de piñones
4 cucharadas soperas de harina
25 g de nueces
Anís en grano
Piel de naranja seca

mostillo...

Preparación:
Disolvemos en frío el mosto con la harina. Una vez esté bien disuelta ponemos la cazuela al fuego y añadimos los frutos secos a trocitos, el anís en grano y la piel de naranja (a trocitos muy pequeños). Se deja hervir durante 15 minutos moviendo sin parar con uan cuchara de madera. Se sirve frío encima de pan tostado o con sequillos.

ADORACIÓN FONCUBERTA
FONDA ALCALÁ - Calaceite - Teruel



Manitas de cerdo rellenas con longaniza de Graus y setas del Moncayo

4 manitas
cebolla
setas
longaniza
redaño

ingredientes

Preparación:
Cocemos las cuatro manitas atadas previamente chamuscadas y desangradas en agua fría 1 hora. Cuando estén templadas las deshuesaremos y sacaremos del fuego bien tiernas. Mientras todo esto ocurre haremos el relleno. Picaremos finamente la cebolla y la pocharemos en un poco de aceite de oliva virgen hasta que esté transparente. Lavar las setas (si se puede, están más ricas limpiándolas sólo con un paño), cortarlas y sofreír con la cebolla.
A continuación haremos lo mismo con la longaniza, un poco de harina para que tenga consistencia y un poquito de jugo. Rellenar las manitas deshuesadas y envolver en el redaño. Freír en aceite de oliva virgen, salsear con un poco de jugo de ternera.

MIGUEL LÓPEZ
RESTAURANTE ELÍSEOS - Zaragoza

manitas de cerdo...

Arroz con borrajas y almejas

arroz
almejas
perejil
borraja
ajo
aceite
caldo de pescado
harina
sal

ingredientes

Preparación:
En una sartén echar un poco de aceite y sofreír un poco de ajo muy picado y perejil. Ligar con un poco de harina y caldo de pescado. Añadir las borrajas cortadas en bastoncillos y el arroz. Cuando lleve unos 10 minutos añadir la sal y las almejas. Cuando estén abiertas las almejas rectificar de sal y el punto de arroz.

MIGUEL A. REVUELTO
RESTAURANTE GAYARRE - Zaragoza

arroz con borrajas y almejas

Espárragos con bacalao al chilindrón y crujiente de Jamón de Teruel

16 espárragos
2 pimientos verdes
aceite de oliva virgen
2 cebollas
4 lonchas de jamón
1/2 pimiento rojo
4 tacos de bacalao de 100 g
3 tomates maduros
2 dientes de ajo
sal

ingredientes

Preparación:
Cocemos los espárragos al vapor, los sazonamos y reservamos. El bacalao previamente desalado lo pasaremos por la plancha, procurando que nos quede poco hecho. El jamón lo pondremos al horno a 100ºC hasta que quede bien crujiente. Para el chilindrón pondremos el aceite de oliva virgen en una sartén para sofreír los dos dientes de ajo, las cebollas, los pimientos y los tomates, todo cortado a trocitos. Se cuece todo junto, se sazona y lo trituramos colándolo para que quede la salsa bien fina.

FERNANDO ABADÍA
RESTAURANTE LAS TORRES - Huesca

espárragos con bacalao...

Sopa fría de melón con virutas de Jamón de Teruel y gelée de vino rancio

ingredientes

1 melón de unos 2 kg
4 hojas de menta o hierbabuena
azúcar
pimienta blanca
40 g de Jamón de Teruel
3 hojas de gelatina
fondo de ave
comino molido
2 dl de vino rancio (tinto)
sal

Preparación:
Abrir el melón en dos mitades. Sacar las pipas y con un chino extraer todo el jugo posible. Con un vaciador o sacabolas hacer unas 20-24 bolitas que nos servirán de guarnición. Extraer el resto de la pulpa, triturar y añadir el jugo obtenido anteriormente. Agregar fondo de ave hasta obtener el sabor deseado. Salpimentar, añadir comino y pasar por un chino.
Calentar el vino con el azúcar; agregar la gelatina fuera del fuego (puesta a remojo anteriormente en agua fría) y mezclar. Extender y cuajar al frío. Cortar en dados pequeños. Cortar el jamón en virutas o juliana fina.
Colocar en un plato hondo, en tres montoncitos, las bolitas de melón, el jamón y la *gelée*. Decorar con la hoja de menta y servir la sopa en la sopera aparte y bien fría.

ESCUELA SUPERIOR DE HOSTELERÍA DE ARAGÓN - Teruel

sopa fría de melón...

Costillas de Ternasco de Aragón rellenas de queso de cabra con nido de habas tiernas salteadas con longaniza y sus torreznos

ingredientes

(4 personas)
4 costillas de Ternasco de Aragón por persona
huevo batido
250 g de queso de cabra
pan rallado

para los nidos:
150 g de patata
200 g de habas
50 g de longaniza
70 cl de aceite de oliva

Preparación:
Pelaremos los costillares rascándolos por el hueso y rompiendo la telilla que los sujeta. Presionaremos hacia abajo, estirando hasta llegar al trozo de carne de las costillas. Por ahí cortaremos el faldón que hemos pelado reservándolo. Cortaremos las costillas de dos en dos, les limpiaremos el hueso gordo y lo abriremos por la mitad haciendo un librillo. Sazonaremos con sal. Rellenamos con el queso de cabra y empanamos.
Para los nidos: cortar la patata «estilo paja» y freírla en un cazo de nido en aceite de oliva abundante. En este aceite freír las costillas empanadas. Salteamos las habas cocidas con longaniza picada y rellenamos los nidos. Limpiar de grasa el faldón de las costillas, cortarlo en tiras y hacerlo a la plancha.

JESÚS GEA
RESTAURANTE CLUB NÁUTICO - Zaragoza

costillas de ternasco...

Manitas de cerdo rellenas de hongos y setas

ingredientes

(4 personas)
manitas de cerdo
crepineta
cebolla
hongos (boletus edulis)
jugo de carne (cerdo)
jugo de trufa
trufa

Preparación:
Cocer las manitas. Cuando estén tiernas, las dejaremos enfriar y las deshuesaremos completamente con mucho cuidado. Reservaremos algo de carne, que posteriormente picaremos y saltearemos con los *boletus edulis*. Para hacer el relleno añadiremos a este salteado el caldo de trufa y la cebolla troceada. Rellenar las manitas y envolver en la crepineta. Dejarlas en una sartén hasta que reduxca la grasa de la crepineta. Colocar cada manita en un rectángulo de papel de barra untado con mantequilla y cuatro cucharadas de salsa de cerdo. Cerrarlo en forma de papillote. Dejar cocer una hora al horno a 160 ºC, quedando los rectángulos completamente lacados. Colocar las manitas en una bandeja y glasear con el jugo restante.
Montar en el plato alternándolas con espárragos silvestres.

CARMELO BOSQUE
RESTAURANTE LILLAS PASTIA - Huesca

manitas de cerdo...

Alimentos de Aragón
denominaciones

Denominación de Origen Cariñena

La más antigua de cuantas existen en Aragón, reconocida en el Estatuto del Vino en 1932 y constituida en mayo de 1960. Sus 15.000 hectáreas de viñedo agrupan a 14 localidades en las que algo más de 3.000 viticultores y 50 bodegas elaboradoras, producen 50 millones de litros de vino dirigidos tanto al mercado nacional como a la exportación. Las variedades de uva reconocidas por el Consejo Regulador son Garnacha tinta, Tempranillo, Mazuela, Juan Ibáñez, Monastrell, Merlot, Syrah y Cabernet Sauvignon en tintas, y Macabeo, Garnacha blanca, Moscatel romano, Parellada y Chardonnay en blancas.

Denominación de Origen Campo de Borja

La Denominación de Origen, otorgada en 1980, ocupa una extensión de 7.231 hectáreas repartida entre 16 municipios e inscribe una superficie de viñedo de 6.270 hectáreas situadas en una altitud que oscila entre los 350 y los 700 metros. Produce entre 20 y 25 millones de kilos de uva de las variedades, acogidas al Consejo Regulador, Macabeo, Chardonnay y Moscatel –en blancas– Garnacha, Tempranillo, Mazuela, Merlot, Syrah y Cabernet-Sauvignon –en tintas–. 15 bodegas y 2.250 agricultores registran una producción aproximada de 147.385 hl de vino de los que el 40% se destina al mercado internacional.

Denominación de Origen Calatayud

Se reconoció oficialmente en el año 1989 y se extiende en las estribaciones del Sistema Ibérico ocupando una superficie de más de 7.300 hectáreas repartida en 43 municipios. La altitud de sus viñedos, entre 550 y 800 metros, condiciona un cultivo del que se recogen aproximadamente un total de 18.750.000 kilos de uva. Las variedades reconocidas por el Consejo Regulador son Garnacha tinta, Viura, Tempranillo, Mazuela, Monastrell, Garnacha Blanca, Malvasía y Moscatel. La producción aproximada es de 3,58 millones de litros de vino y se reparte en 11 bodegas elaboradoras que exportan alrededor de un 37% del total.

Denominación de Origen Somontano

Al pie de los Pirineos, la denominación ocupa 2.914,52 hectáreas dedicadas al cultivo del viñedo. Un total de 43 municipios componen esta denominación en la que se cultivan las variedades Macabeo, Garnacha blanca, Alcañón, Chardonnay y Gewürztraminer, en blancas, y Moristel, Tempranillo, Garnacha, Parraleta, Pinot Noir, Merlot y Cabernet-Sauvignon en tintas.

El número de bodegas elaboradoras es de 11 que, a su vez, agrupan a 450 viticultores. El resultado final se traduce a una producción que oscila entre los 10 y 11 millones de kilos de uva que también atiende a la exportación.

Denominación de Origen Jamón de Teruel

Las razas, la adecuada alimentación, la edad de sacrificio y la posterior curación en un clima único, son los argumentos que caracterizan a los jamones turolenses. Sus características externas se las proporciona la forma alargada que conserva la pezuña y la corteza en la que aparece grabada a fuego una estrella de ocho puntas junto a la palabra Teruel. Además la vitola numerada que circunda la parte superior del producto con el logotipo del Consejo Regulador distingue y garantiza a los productos de la Denominación de Origen Jamón de Teruel.

denominaciones

Denominación Específica Ternasco de Aragón

Cordero joven, procedente de las razas autóctonas Rasa Aragonesa, Ojinegra y Roya Bilbilitana sin distinción de sexo (machos sin castrar y hembras) que debe pesar en el momento de sacrificio entre 18 y 24 kilos, con una edad de 90 días. El periodo de lactancia es de 50 días y su alimentación constará de leche materna complementada con paja blanca y sólo con los concentrados naturales autorizados por el Consejo Regulador. La identificación del producto se realiza en las canales con un sello en el que figuran las siglas T.A. además de una etiqueta que garantiza la trazabilidad del producto.

Calidad Alimentaria

Marca de garantía creada por la Diputación General de Aragón en 1991, para identificar a los productos alimenticios que se distinguen por sus especiales cualidades: fomentan una apuesta por la calidad entre los empresarios, impulsan la economía agraria y el mantenimiento de la población rural y ofrecen una garantía de calidad superior.

Estos productos son: aceite de oliva virgen extra, cebolla de Fuentes, arroz, huevos, longaniza de Aragón, lomo embuchado y paleta curada, morcilla de Aragón, pollos camperos, vacuno de alimentación natural, quesos frescos y curados elaborados en Aragón, frutas en conserva, frutas de Aragón, trenza de Almudévar, coc de Fraga, repostería del Maestrazgo, cecina, conserva de cerdo en aceite, fruta con tratamientos integrados, melocotón tardío de Calanda, miel, piedrecicas del calvario, chorizo, borraja, vinagre de vino, tortas de manteca y florentina, olivas de Caspe, azafrán, ternasco ahumado, pastas alimenticias y turrón negro.

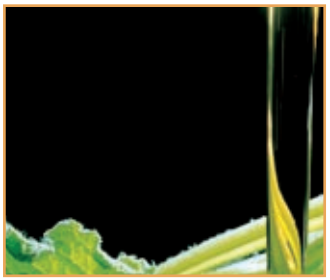
Comité Aragonés de Agricultura Ecológica

Se trata de una actividad agraria que busca la obtención de alimentos de calidad en el sentido más amplio de la palabra: calidad organoléptica, calidad sanitaria y calidad en el proceso productivo respecto al medio ambiente. Fruto de ello es la producción de unos alimentos sin residuos químicos que puedan afectar a la salud.

Creado por el Departamento de Agricultura de la Diputación General de Aragón en 1995, el Comité Aragonés de Agricultura Ecológica dedica a este tipo de cultivo un total aproximado de 16.000 hectáreas con un total de 200 operadores.

Denominación de Origen Melocotón de Calanda

Las características geográficas y climáticas de la denominación hacen que se produzca un fruto dulce, consistente y carnoso. El melocotón que se cultiva procede de especies concretas procedentes de la variedad autóctona conocida popularmente como «Amarillo tardío» y sus clones seleccionados. Se cultivan empleando la técnica tradicional de «embolsado», un proceso laborioso y artesanal que protege al melocotón de cualquier plaga dando como resultado un fruto sano y limpio, de color amarillo crema y amarillo pajizo uniforme, vistoso y distinguido, con un sabor dulce y con la carne bien adherida al hueso.



Denominación de Origen Aceite del Bajo Aragón

Ocupa una superficie cultivada de 37.000 hectáreas compuesta por 78 municipios con más de 8.000 oleicultores que producen 6.800 tm de aceite. Las variedades de aceitunas acogidas a la denominación son Empeltre, Arbequina y Royal de la especie Olea Europea L.

Sus características diferenciales se pueden definir en tres puntos: aspecto (limpio, sin indicios de turbiedad o suciedad), color (amarillo con matices desde el amarillo dorado al oro viejo, característicos de la variedad Empeltre) y sabor (aceite suave, fluido y muy agradable en boca, con sabores que recuerdan a la fragancia del olivo).

denominaciones

Denominación Específica Espárrago de Navarra

La zona de producción de espárragos acogidos a la Denominación Específica Espárrago de Navarra está constituida por las regiones de Navarra, Aragón y La Rioja.

En nuestra comunidad existen más de 1.200 agricultores que se dedican al cultivo y cuyas explotaciones han sido incluidas entre las garantizadas y avaladas por la Denominación Específica Espárrago de Navarra. Las áreas donde se cultivan espárragos con esta calificación son Tarazona, Borja, las Cinco Villas y Jacetania; entre todas agrupan a 42 municipios en los que este cultivo supone una importante fuente de actividad tanto laboral como comercial.

Asociación de Productores de Cavas Aragoneses (ARCA)

La región del cava, como así se denomina, se concentra en las provincias de Barcelona y Tarragona, extendiéndose además por las de Girona, Lleida, Zaragoza, Navarra, La Rioja, Álava y Valencia. En las localidades zaragozanas de Ainzón, Cariñena y Calatayud, es tradicional la producción de este vino espumoso siguiendo fielmente el método *champenoise*. Tras el reconocimiento de la Denominación de Origen Cava, estos municipios quedaron integrados en la región del cava.

Las variedades de uva utilizadas para la elaboración de cava son Macabeo, Xarel.lo, Parellada, Subirat, Chardonnay y Monastrell, aunque en Aragón se utilizan principalmente la Macabeo y la Chardonnay.

Carne de Vacuno de Aragón

En Aragón existen más de 300 ganaderías extendidas por todo su territorio. Se caracterizan por una alimentación basada exclusivamente en productos de origen vegetal, exenta de promotores y finalizadores. Además, los animales disfrutan de libertad de movimientos en amplias zonas valladas al aire libre.

La Asociación de Productores de Carne de Vacuno de Aragón decidió producir su carne siguiendo una normativa de calidad, ajena a los criterios de intensificación excesiva del mercado.

Los animales son identificados y controlados individualmente y, al menos tres veces al año, son inspeccionados por el Instituto Tecnológico de Aragón (ITA).

Frutas, verduras y hortalizas

Uno de los motores de la economía aragonesa es el hortofrutícola. La producción de fruta en Aragón ha superado las 622.000 tm, por un valor económico de 250 millones de euros. La producción de hortalizas asciende a 222.000 tm, por un valor económico de 61 millones de euros. La Comunidad Autónoma aragonesa es la primera autonomía en producción de fruta de hueso (melocotón, nectarina, etc.) y la segunda en producción de pepita (manzana, pera). Todas ellas son las piezas esenciales de la denominada Dieta Mediterránea, considerada por los expertos en nutrición la ideal para mantenerse sano y fuerte.

Turismo de Aragón

ESPAÑA

GOBIERNO DE ARAGON
Departamento de Industria, Comercio y Turismo